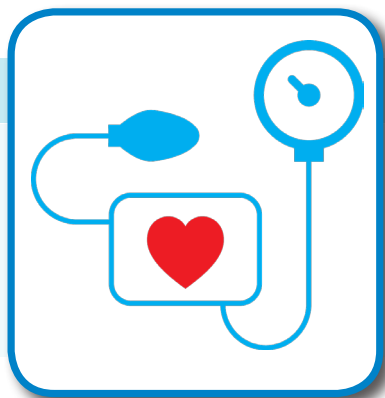




# — Артериальное давление —



## Что такое артериальное давление?

- Кровь перемещается в организме по кровеносным сосудам, называемых артериями.
- Артериальное давление — это сила с которой кровь давит на стенки артерий во время сердечных сокращений.


## Какое артериальное давление является оптимальным?

- Для большинства людей наилучшее значение артериального давления составляет менее 120/80. 
- Повышенное артериальное давление называется гипертонией.
- Во время каждого посещения своего врача, спрашивайте, каким Ваше артериальное давление должно быть 


Необходимо знать своё артериальное давление. У Вас может быть повышенное артериальное давление и Вы можете не знать об этом. Повышенное артериальное давление часто называют «**тихим убийцей**».

## Почему повышенное артериальное давление — это плохо?

Повышенное артериальное давление может вызвать:

- Сердечный приступ и другие нарушения со стороны сердца 

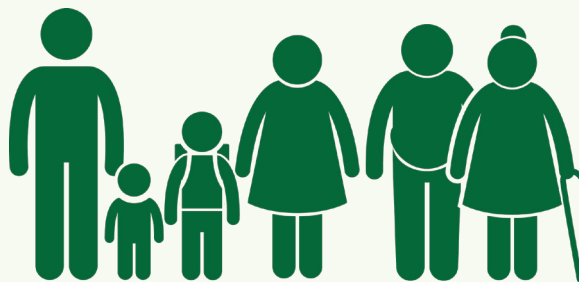
- Инсульт 

- Нарушение работы почек 

- Нарушения со стороны глаз 

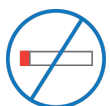
## Что вызывает повышение артериального давления?

- Повышенное артериальное давление может быть наследственное.
- Вероятность повышенного артериального давления также возрастает по мере старения и при наличии других нарушений здоровья, например заболевания сердца, почек или диабета.



## Соблюдение принципов здорового образа жизни может поспособствовать контролю артериального давления

### ЗДОРОВЫЕ



Отказ от курения



Физическая нагрузка



Здоровый вес



Здоровое питание



Отсутствие злоупотребления алкоголем



Контролирование стресса и гнева



Достаточный сон



Посещение врача



Прием лекарственных препаратов, при необходимости

### НЕЗДОРОВЫЕ



Курение



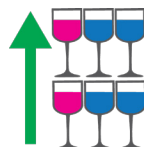
Отсутствие физической нагрузки



Избыточная масса тела



Неправильное питание



Злоупотребление алкоголем



Отсутствие контроля стресса и гнева



Недостаточный сон



Несоблюдение графика визитов последующего наблюдения